

## КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1 КЛАССЕ СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ

### «Путешествие в Страну Хорошей осанки» (профилактика нарушения осанки)

**ЦЕЛЬ УРОКА:** ознакомить учащихся со способами профилактики и способами определения нарушения осанки.

**ЗАДАЧИ:**

- **Образовательные:** обеспечить усвоение учащимися понятия осанки, обучить их физическим упражнениям и подвижным играм для профилактики нарушения осанки у детей 6-8 лет.
- **Развивающие:** способствовать развитию у учащихся гибкости, силы мышц спины и брюшного пресса, чувства ритма и навыков коммуникативного общения.
- **Воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, формировать умение оценивать состояние своего здоровья.
- **Оздоровительная:** формировать у учащихся правильную осанку.

**ТИП УРОКА:** изучение нового материала, комбинированный.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ:** фронтальная, групповая, в парах.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** спортзал.

**НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ:**

- Гимнастические коврики, гимнастические палки, кубики (по количеству участников урока)
- сантиметровая лента, калькулятор, ручки, бумага.
- Аудиотехника, аудиозаписи.
- Макет скелета человека
- Гимнастические скамейки
- Мячи

Части урока и их содержание	Время дозирова вка	Методические указания	Примечания
<p><b>I. Вводно – подготовительная часть урока.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Приветствие, объявление темы урока: «путешествие в Страну Хорошей Осанки».</li> </ul> <p><i>А что такое осанка? (ответы детей) Осанка – привычное положение туловища человека. Во время сегодняшнего путешествия вы получите некоторые сведения об осанке, узнаете правильная ли у вас осанка и разучите упражнения и игры для профилактики нарушения осанки. И прежде чем попасть в Страну Хорошей Осанки, пройдем небольшое испытание на гибкость, и вы сами себя проконтролируете – хорошая у Вас гибкость или нет.</i></p> <p>- взять с кубика кусочек липкой ленты, отойти от стены на шаг, наклониться назад, поднять руки вверх и приклеить пластилин к стене обеими руками.</p> <p><i>Гибкость ребята, это физическое качество человека, которое позволяет нам красиво, грациозно двигаться, придает легкость и уверенность в движении. Недаром взрослые говорят: «Позвоночник гибок – тело молодо». Мы проводим тест на гибкость позвоночника.</i></p> <p><i>Запомните ребята свои метки, потому что в конце урока мы, к ним вернемся. Ну, что ж! Вы все молодцы и мы отправляемся в Страну Хорошей Осанки И первое, что нас ждет –</i></p>	10 мин.	<p>Строятся в центре длинной стены зала.</p> <p>Учитель здоровается с участниками урока.</p> <p>Ноги параллельны. Если липкая лента выше уровня плеч – гибкость плохая</p> <p>Включить ритмичную мелодию. Лучше использовать знакомые для детей мелодии детских песен.</p>	<p>Урок лучше проводить во II четверти, когда дети знакомы с видами построений и перестроений, когда привыкли к учителю и более-менее – понимают терминологию. Лучше всего, если на уроке будет присутствовать не &gt; 20 человек.</p> <p>Если позволяют размеры спортзала, то разграничить зоны игр, разминки, упражнений и т.д. плакатами с названием зон (например, «Город Игр» или «Станция Разминки»)</p> <p>Похвалить самый низкий наклон.</p>

<p><i>разминка.</i></p> <p><i>Встаньте у стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Не меняя положения спины, сделайте шаг вперед. Запомните это состояние и постарайтесь сохранять его до конца урока. Именно это положение спины – положение правильной осанки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка ( с гимнастическими палками) <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба</li> <li>- ходьба на носках (палка над головой)</li> <li>- ходьба на пятках (палка за плечи)</li> <li>- ходьба на внешней и внутренней стороне стопы</li> <li>- ходьба в полуприседе (палка вертикально за спиной)</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра (палка за спиной)</li> </ul> </li> </ul> <p>Палки положить по кругу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в медленном темпе</li> <li>- ходьба</li> <li>- упражнение на восстановление дыхания</li> </ul>	<p>1 – 2 мин. 30 сек.</p>	<p>Соблюдать ритм, дистанция 2 шага</p>	
<p>Упражнения с гимнастическими палками.</p>		<p>Дистанция 2-3 шага</p>	

## II. Основная часть урока.

Молодцы ребята! Мы закончили разминку и попали в город Знаний. Мы уже знаем, что такое осанка. А как узнать, правильная ли у вас осанка? (ответы детей) Верно, у человека с правильной осанкой голова держится прямо, плечи развернуты, живот подобран.

А что выдает человека с неправильной осанкой? (ответы детей) Возможно, одно плечо выше другого (сколиоз), плечи наклонены вперед, голова опущена, сутулость.

Посмотрите, как можно проверить осанку. (показывает на одном из учеников) Заносим данные и считаем. Теперь я предлагаю вам разбиться на пары и измерить друг друга.

- 1) Подписать листок (свое имя)
- 2) Измеряем друг друга и записываем полученные числа.
- 3) Считаем на калькуляторе.
- 4) Если у вас возникнут вопросы или потребуется помощь, не стесняйтесь, спрашивайте.

Возьмите сантиметровую ленту, нащупайте выступающие косточки над плечевыми суставами спереди и измерьте расстояние между ними. Это ширина плеч. Теперь измерим расстояние между этими точками со стороны спины, лента должна проходить по верхнему краю лопаток. Это плечевая дуга. Сделайте расчет на калькуляторе (сантиметровую ленту и калькулятор учитель тоже заранее положил за скамейку)

ширина плеч (см)

плечевая дуга (см) X 100%

Посмотрите, пожалуйста, на свои результаты, если он меньше 90% - это плохо, больше – хорошо. Возьмите эти листочки домой и еще раз этот тест.

***Ребята! Покидаем город Знаний и посетим столицу Страны Хорошей Осанки – Грацию.***

***Дорогие ребята! Позвоночник не может держаться сам по себе. Его держат мышцы спины, живота. Поэтому для хорошей осанки мало быть гибким, нужны еще сильные мышцы спины и живота. Сейчас мы разучим упражнения, которые вы будете делать дома вместе с родителями. Они очень легкие и подходят для вашего возраста.***

- Упражнения для формирования правильной осанки.  
(берут гимнастические коврики, выполняется под музыку)

<p><b>III. Заключительная часть урока.</b></p> <p><i>Ребята и родители! Осанку можно формировать не только упражнениями, но и в игре. И последней станцией в стране Хорошей Осанки будет Город Игр.</i></p>			
<p>Подвижная игра « Передай мяч над головой»  Дети разбиваются на две команды, встают в колонну по одному. По команде марш первый передает мяч следующему и так до последнего. Последний берет мяч, бежит вперед, обегает стойку, возвращается и встает первым в колонне и снова передает мяч. Правило: нельзя бросать мяч, передавать через человека, если мяч упал, надо поднять его и передавать с этого места. Провести игру один - два раза.</p> <p><i>Ребята! Наше путешествие подходит к концу. Безусловно оно было полезным и я надеюсь интересным для Вас. А вот насколько результативным, мы сейчас проверим!</i>  (Ученики подходят к своим меткам на стене и тем же способом, что в начале урока, крепят второй кусочек липкой ленты)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подведение итогов.</li> </ul> <p>- Подводя итог урока учитель объявляет результат теста с пластилином (вы стали гибче, подросли) задает несколько вопросов детям по уроку.</p> <p>Ребята, что нужно делать, чтобы наша осанка была правильной? говорит, что на осанку влияет еще и состояние стопы и это тема для будущего урока.</p>		<p>Учитель отмечает, у кого метка расположилась ниже первой.</p>	